



12月分 給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる	
1 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ (2こ) ビビンバふういため トックスープ	658 2.4	24.2 22.1	牛乳 とうふ	ぶたにく わかめ	キャベツ もやし にんにく たまねぎ	にんじん にら ながねぎ	こめ さとう	あぶら トック
2 (火)	むぎごはん 牛乳 ぶたどんのぐ キャベツのみそしる ウエハース	602 1.8	25.4 20.1	牛乳 とうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ えだまめ	にんじん しらたき キャベツ	こめ あぶら ウエハース	おおむぎ さとう
3 (水)	ミルクロール 牛乳 メンチカツ こまつなのソテー ミネストローネ	649 2.5	27.9 26.2	牛乳 ベーコン だいず	ぶたにく とりにく	にんじん とうもろこし キャベツ	こまつな たまねぎ トマト	パン マカロニ	あぶら さとう
4 (木)	むぎごはん 牛乳 とりつくね とうふのカレーに さつまいもスティック	669 1.6	28.0 25.0	牛乳 とうふ	とりにく ぶたにく	たまねぎ ながねぎ しょうが	にんじん ほししいたけ グリーンピース	こめ あぶら でんぶん	おおむぎ さとう さつまいも
5 (金)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ キャベツのあまからに わかめスープ	613 2.2	26.7 23.0	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	いわし あつあげ とうふ	にんじん しょうが もやし	キャベツ たまねぎ	こめ さとう	あぶら
8 (月)	むぎごはん 牛乳 カラフルソテー ハッシュドポーク ヨーグルト	625 2.1	24.2 17.4	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ ヨーグルト	ベーコン だいず	にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	キャベツ たまねぎ グリンピース	こめ あぶら	おおむぎ じゃがいも
9 (火)	ごはん 牛乳 さばのぶなかぼし やさいのごまあえ とんじる	622 2.2	25.6 25.1	牛乳 ぶたにく	さば みそ	にんじん こまつな こんにゃく	もやし だいこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
10 (水)	「ラーメン」は中川小学校の REQUEST です。👻			牛乳 みそ	ぶたにく	キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし	しょうが にんじん もやし みかん	パン ちゅうかめん	あぶら
	あまなっとうパン 牛乳 ぼうぎょうざ みそラーメン みかん	617 3.0	25.2 19.9	牛乳 みそ あぶらあげ	ぶたにく とうふ	にんにく にんじん もやし こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも	おおむぎ さとう でんぶん ゼリー
11 (木)	むぎごはん 牛乳 やきにくふういため さつまいものみそしる ミニりんごゼリー	600 1.7	24.3 17.9	牛乳 みそ あぶらあげ	ぶたにく とうふ	にんにく にんじん もやし こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも	おおむぎ さとう でんぶん ゼリー
12 (金)	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ こんにゃくのきんぴら はくさいのスープ	593 2.2	24.3 20.7	牛乳 ぶたにく とりにく	ししゃも ちくわ	にんじん こんにゃく はくさい ほししいたけ	ごぼう えだまめ ながねぎ	こめ さとう ごま	あぶら マロニー
15 (月)	ごはん 牛乳 にくみそそばろ れんこんチップス こめこのワンドンスープ	617 2.1	23.3 21.3	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	にんじん とうもろこし れんこん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし ながねぎ	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ワンドン
16 (火)	👶👶👶 お べ ん と う の ひ (牛乳のみあります) 👶👶👶								
17 (水)	「ナンとカレー」は長浦小学校の REQUEST です。👻			牛乳 ぶたにく みそ	とりにく だいず	にんじん グリンピース しょうが とうもろこし	たまねぎ にんにく ごぼう	ナン バター ドレッシング	ミルメーク こむぎこ
	ナン 牛乳 ミルメークコーヒー チキンナゲット (2こ) ドライカレー ごぼうのサラダバンバンジーあじ	614 3.1	28.2 23.6	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あおき	あじ とうふ みそ	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
18 (木)	ごはん 牛乳 あじのいそべフライ にくじゃが たまねぎのみそしる	600 1.8	25.3 19.7	牛乳 ぶたにく あぶらあげ あおき	あじ とうふ みそ	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
19 (金)	ごはん 牛乳 にくだんごトマトソース (2こ) きぬあつあげのみそいため キャンディチーズ	648 2.2	28.8 21.5	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ チーズ	にんじん キャベツ ほししいたけ にんにく	たまねぎ こまつな しょうが	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん
22 (月)	☆冬至にちなんだ献立☆			牛乳 とりにく あぶらあげ	えび とうふ みそ	れんこん キャベツ ながねぎ	にんじん とうもろこし こんにゃく	こめ さといも	あぶら ゼリー
	ごはん 牛乳 れんこんとえびのよせあげ キャベツとコーンのサラダわふうあじ かしわじる ゆずゼリー	603 1.9	24.3 17.4	牛乳 ベーコン	とりにく	にんじん とうもろこし えだまめ	ほうれんそう たまねぎ	こめ さとう マカロニ	あぶら じゃがいも ケーキ
23 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ほうれんそうのソテー ABCスープ チョコケーキ	611 2.2	23.4 19.8	牛乳 ベーコン	とりにく	にんじん とうもろこし えだまめ	ほうれんそう たまねぎ	こめ さとう マカロニ	あぶら じゃがいも ケーキ
栄養量平均値		621 2.1	25.5 21.2	(エネルギー比16.4%) (エネルギー比30.7%)					

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。
※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2g未満
※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くな
る日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気
を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。